

## 你为 OT 正名了吗？

### —KF 偏瘫上肢训练训练法学习感悟

丁明梅 无锡市惠山区康复医院

大家在临床上应该都遇到过这样的问题及现象：1、医生、护士、病人都觉得 OT 是做上肢，PT 是做下肢的，甚至很多 PT 也和病人说上肢功能你找 OT 吧。很多病人其实并不知道 PT、OT 的中文翻译是什么，就这样莫名其妙被安排了。2、在大部分 OT 室我们看到治疗师在做上肢的被动或主动训练，我们借助着 OT 三宝，或是借助着一些数字化的产品。这样的情况下 OT 治疗师一边和所有人在说我们做的不是上肢 PT，我们是作业治疗师，做的是日常生活能力训练。这种无声又无力的反抗应该很多从事 OT 工作的小伙伴都经历过的吧。

那我们来分析下为什么我们会有上肢 PT 的“光荣称号”：

患者的认知：a、被动等待恢复；b、幻想肢体功能可以恢复如初，从而不愿意配合 OT 做些穿衣进食等改善或代偿或替代的训练；c、只要能走路就万事大吉；d、只要锻炼上肢功能就好，生活能力有家属或护工照顾。其实患者这些想法的存在是对疾病没有一个完整的认知。

治疗师自身问题：a、很多作业治疗师都是从 PT 或护士转岗的，所以就理所当然把 OT 做成了 PT 的一部分；B、作业治疗师对作业的理念理解不充分，对作业治疗似懂非懂，不知道该怎样正确执行，所以就半推半就继续从事着上肢小 PT 的工作。

由于这样的 OT 室的实际操作和病人的康复需求，对于也是半路出道的康复医生来说他能给病人的信息就是想要恢复上肢和手功能那就找 OT 吧。

记得我刚从 PT 转到 OT 的时候，我们主任就对我说，国内大部分 OT 都做成了上肢 PT，希望你让我看到的不是这样。当时我也很迷茫，在看了一些书之后和借鉴同行的经验，我把偏瘫 OT 做成了上肢功能训练和”ADL 训“。但自从 2018 年在 OT 师资培训班上接触了“重建生活为本的”康复及作业治疗模式之后，我感觉自己是一个”伪 OT“，我也做了一些”伪 ADL 训练“。今年 12 月在深圳又参加

了【重建生活为本】康复系列 2.0 主题课程、香港康复专家梁国辉教授创立的“偏瘫上肢张力中枢控制及作业技能再学习”理论与技术学习班，整个康复治疗思路的指引和多个实战案例的分享，让我的 OT 之路渐渐明朗了！

我们怎么破除上肢小 PT 的”紧箍咒“呢？正如梁国辉教授所倡导的“回归作业治疗的本位，以作业表现为主要关注，以作业能力为治疗目标，以作业活动为治疗手段”。

以生活为背景，以生活为舞台，以生活为方向。我分享一下个人的感悟和手段：

一、宣教：宣教的人群是医治护和患者及家属。那我们不同的人群宣教的内容是不一样的。针对医治护（团队里的医务人员），我们首先要告诉他们什么是作业治疗（可以通过科内业务学习的形式），后续的病人治疗反馈，这样才能理论联系实际证明 OT 到底是做什么的。

KF 上肢偏瘫训练法（KF 是以梁国辉教授名字命名的缩写字母），梁教授讲到了脑卒中康复神经科学原理，肢体自主运动控制，脑卒中前后上肢张力控制的一些理论知识。让我学习到我们所做的一切工作背后强大的理论支柱，作为一名合格的治疗师应该要做到知其然并知其所以然。那么针对病人和家属，他们大都对自身的疾病康复不是很了解，对康复专业的分支对疾病的作用更是几乎没听说过，所以我们做的宣教内容有：对疾病的认知教育（通过授课形式，宣传小手册，治疗师和患者的互相提问反馈）、OT 可以提供哪些服务、案例的视频分享和病友的交流等等。让病人知道我们所采用的日常生活中的穿衣、洗漱等这样的治疗手段对他们康复所产生的巨大作用。

二、OT 的治疗手段：宣教结束后就到我们的实战了。通过梁教授治疗思路的指引，早期对于偏瘫患者我们应该采用床旁训练，让患者及其看护人员切实学会如何在病房生活的能力最大化，而不是治疗师在 OT 室采用的口头建议，大概两周时间之后进行 OT 室内的治疗，这时我们要利用上肢训练的四大原则：支撑、固定、引导、对称，结合有目的性、惯常的作业任务去促进偏瘫患者患侧上肢的功能恢复，以及健患肢的综合运用。

三、作业活动：通过 KF 上肢训练法训练之后，针对功能和能力相近的患者介入治疗性作业活动，可以一对一和小组形式，了解患者的真实需求、并和患者与家属共识康复目标，以增强他们对康复训练的依从性，提高康复训练效果。

在初听完梁教授的课时，我们存在了三大疑问：1、病人习惯了之前上肢锻炼的模式，不肯配合怎么办？2、生活化的东西很费钱领导不给经费怎么办？

针对三大疑问，梁教授也给予了回答：1、可以从新病人、配合的病人入手，各个击破，扩大影响。2、治疗师可以前一天告知病人第二天需要的治疗物品，患者可以带病房现有的或自行采购。学习过课程的治疗师们实战的一个个例子告诉我事在人为，没有行动力的提问永远困难重重。

学习了【重建生活为本】康复及作业治疗模式，我终于找到了将理念融入实践的一些方法，懂得了支撑我们治疗的强大理论是大脑的可塑性和作业技能再学习。从今天起，我要为 OT 正名，摘掉紧箍咒，不再做无声无力的斗争，落实实处，为作业治疗回归本位贡献自己的微薄之力！